



Peran Healing dalam Mengurangi Tekanan Akademik: Perspektif Mahasiswa Baru Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Fazia Caesarizka Sungkar^{1*}

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia
email: faziarizka21@gmail.com

Hawari Raissa Baihaqi²

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia
email: hawariraissaa@gmail.com

Saskia Nopa Lestari³

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia
email: saskiakph123@gmail.com

Talitha Dewani⁴

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia
email: talithadewani13@gmail.com

*Korespondensi: email: faziarizka21@gmail.com

Abstrak

History Artikel:

Diterima 1 Desember 2025

Direvisi 5 Desember 2025

Diterima 10 Desember 2025

Tersedia online 16

Desember 2025

Facing academic pressure in the early stages of college, first-year students at the Faculty of Law, Sultan Ageng Tirtayasa University, often feel overwhelmed by the high academic demands. Social support, such as talking with friends or spending time with family, plays a significant role in alleviating the academic stress they experience. While these healing techniques provide temporary relief, students still feel stressed, especially when assignments pile up or exams approach. This study found that while healing through social support helps reduce anxiety in the short term, students also need more structured and sustainable coping skills, such as time management and more effective stress management strategies, to better handle the ongoing academic pressure.

Kata kunci:

Academic Pressure, Social Support, Healing, Coping Strategies

Pendahuluan

Mahasiswa baru sering menghadapi berbagai tantangan ketika memasuki dunia perkuliahan, termasuk perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang lebih tinggi, dan kebutuhan untuk mengatur waktu secara mandiri. Saat mahasiswa memasuki perguruan tinggi, mereka tidak hanya dituntut untuk memahami konten pembelajaran yang lebih kompleks, tetapi juga harus belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan lebih kompetitif. Beragam faktor ini cenderung memicu stres akademik, yang dalam banyak kasus dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang moderat hingga tinggi, dipicu oleh volume tugas yang besar dan konflik antara tuntutan akademik dan kemampuan diri untuk mengatasinya. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Saputra, and Juniarta (2025), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi dan tekanan stres terutama berasal dari konflik dan tekanan dalam konteks akademik.

Stres akademik merupakan kondisi psikologis di mana mahasiswa merasa tertekan atau cemas sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang melebihi sumber daya coping mereka.

Kondisi ini dapat berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk tekanan tugas, evaluasi akademik, dan perasaan tidak mampu memenuhi harapan yang ada. Dalam konteks studi mahasiswa baru, tekanan akademik cenderung lebih kuat karena mereka sedang menjalani fase transisi dari pola belajar yang lebih terstruktur di sekolah menengah ke pola belajar yang lebih mandiri dan fleksibel di perguruan tinggi. Penelitian oleh Maymon and Hall (2021), juga menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut, karena mereka belum sepenuhnya familiar dengan budaya akademik dan sumber daya dukungan yang tersedia.

Selain tuntutan akademik, faktor lain yang turut memengaruhi tingkat stres mahasiswa baru adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya emosional, informasi, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain seperti teman, keluarga, atau orang terdekat yang dapat membantu seseorang menghadapi stres (Dewi et al. 2025). Hasil penelitian dari Amelia et al (2025), juga menegaskan hubungan positif antara tingkat dukungan sosial dan kemampuan *coping* terhadap stres akademik, semakin besar dukungan sosial yang dirasakan, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan.

Dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan pengurangan tingkat stres, tetapi juga dihubungkan dengan persepsi keberhasilan adaptasi mahasiswa baru terhadap kehidupan kampus secara umum. Dalam tinjauan literatur terhadap mahasiswa tahun pertama di berbagai perguruan tinggi, ditemukan bahwa sumber dukungan sosial baik dari teman sebaya, keluarga, maupun institusi pendidikan memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial di universitas (Maymon and Hall 2021). Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan sekadar faktor tambahan, tetapi merupakan *buffer* psikologis yang membantu mahasiswa tetap bertahan menghadapi tekanan transisi awal perkuliahan.

Dalam konteks mekanisme koping, semua mahasiswa cenderung menggunakan berbagai strategi untuk meredakan stres yang mereka rasakan. Strategi ini dapat berupa coping yang berfokus pada problem, yaitu berusaha menyelesaikan sumber stres itu sendiri, atau *coping* yang berfokus pada emosi, seperti mencari dukungan sosial atau melakukan aktivitas yang menyenangkan. Penelitian tentang strategi koping stres mengungkapkan bahwa mahasiswa sering menggunakan dukungan sosial sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan akademik orang yang merasa mendapat dukungan cenderung memiliki respons emosional yang lebih positif terhadap stres (Ambarwati, Jannati, and Khairina 2024). Namun, meskipun dukungan sosial dan aktivitas pengalihan seperti *healing* dapat membantu menenangkan pikiran dalam jangka pendek, banyak mahasiswa masih menghadapi stres yang berulang terutama saat beban tugas dan ujian meningkat seiring waktu. Hal ini menunjukkan keterbatasan strategi yang bersifat sementara dan menyoroti kebutuhan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Dalam pandangan lain, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres akademik memperlihatkan bahwa ketika dukungan sosial meningkat, tingkat stres akademik cenderung menurun. Salah satu penelitian di Indonesia menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial yang diterima mahasiswa dengan tingkat stres akademik mereka, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin rendah tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa (Alya and Muslima 2025). Studi serupa juga menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dan tingkat stres akademik, di mana mahasiswa dengan dukungan keluarga yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Andini et al. 2025).

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, penting bagi penelitian ini untuk mengkaji lebih dalam bagaimana mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menghadapi tekanan akademik, serta bagaimana peran *healing* dan dukungan sosial membantu mereka dalam proses penyesuaian awal ini. Pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika ini tidak hanya memberi gambaran empiris tentang pengalaman mahasiswa,

tetapi juga dapat memberikan wawasan praktis bagi pengembangan intervensi kesejahteraan psikologis yang lebih tepat sasaran dan sesuai kebutuhan mahasiswa di masa depan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pemahaman mengenai peran *healing* dalam mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, serta memahami bagaimana mereka menggunakan kegiatan *healing* sebagai bentuk *coping mechanism*. Pendekatan Kualitatif dipilih karena efektif untuk menggali pengalaman subjektif dan strategi *coping* yang digunakan oleh individu dalam konteks stress akademik, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi pengalaman stress dan mekanisme koping melalui wawancara mendalam dan analisis tematik dalam studi akademik serupa (Islam and Rabbi 2024).

Penelitian ini akan melibatkan 10 mahasiswa semester 1 yang baru saja memulai perkuliahan di Fakultas Hukum, karena mereka lebih rentan mengalami tekanan akademik yang signifikan sebagai mahasiswa baru. Partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, di mana peneliti menggunakan instrumen wawancara semi-terstruktur yang berfokus pada bagaimana mahasiswa merasakan tekanan akademik dan jenis *healing* yang mereka lakukan. Proses wawancara ini memungkinkan partisipan untuk berbagi pengalaman pribadi mereka dengan cara yang lebih bebas dan mendalam, namun tetap terarah sesuai dengan topik penelitian.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan untuk memilih partisipan. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa semester 1 Fakultas Hukum yang aktif dan memiliki pengalaman dengan tekanan akademik serta kegiatan *healing*. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak aktif mengikuti perkuliahan atau yang tidak bersedia berbagi pengalaman. Setelah wawancara selesai, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola-pola umum yang muncul mengenai jenis-jenis *healing* yang dilakukan mahasiswa dan bagaimana hal tersebut membantu mereka mengatasi tekanan akademik. Proses ini dimulai dengan membaca dan mengelompokkan data transkrip wawancara untuk menemukan tema-tema yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dalam proses pengelolaan data, peneliti akan menjaga kerahasiaan informasi pribadi partisipan dan memastikan bahwa data yang terkumpul hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Semua data yang diperoleh, akan disimpan dengan aman dan hanya diakses oleh peneliti. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana mahasiswa baru Fakultas Hukum mengelola tekanan akademik mereka melalui kegiatan *healing*, serta memberi wawasan baru mengenai pentingnya *teknik coping* dalam mengurangi stres di lingkungan akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan dukungan psikologis bagi mahasiswa, khususnya yang baru memulai perkuliahan di tingkat universitas.

Hasil

A. Tekanan Akademik pada Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru sering kali mengalami tekanan akademik yang lebih berat dibandingkan fase pendidikan sebelumnya. Kondisi ini terutama terjadi karena perubahan lingkungan belajar yang signifikan, di mana mahasiswa dihadapkan pada sistem perkuliahan yang lebih mandiri, banyaknya tugas serta tuntutan pemikiran kritis yang belum tentu pernah mereka alami sebelumnya. Beberapa studi menunjukkan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan sistem akademik universitas dapat menjadi penyebab utama munculnya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama,

karena mereka harus beradaptasi dengan cepat terhadap kurikulum, metode belajar, dan ekspektasi yang lebih tinggi dari dosen serta lingkungan akademik baru (Putra and Ardi 2024).

Temuan penelitian yang dilakukan di berbagai perguruan tinggi menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru bukanlah fenomena yang jarang terjadi. Misalnya, Putra & Ardi (2020) mencatat bahwa ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri dengan sistem akademik perguruan tinggi ternyata berkorelasi kuat dengan kenaikan tingkat stres mereka. Selain itu, survei terhadap mahasiswa di beberapa universitas lain mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi, terutama di awal semester ketika tugas, ujian, dan tuntutan evaluasi meningkat secara drastis dibandingkan masa SMA (Dewi et al. 2025).

Salah satu partisipan mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa juga mengungkapkan berbagai pengalaman yang mencerminkan tekanan akademik tersebut. Salah satu partisipan bercerita:

“Awalnya aku excited banget masuk kuliah, tapi pas tugas mulai numpuk dan dosen kasih deadline cepet, rasanya bingung banget harus mulai dari mana. Kadang aku tidur jam 2 pagi cuma buat nyelesain satu makalah.”

Kutipan ini menggambarkan salah satu bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa baru, yaitu kebingungan dalam pengelolaan tugas akademik yang kompleks dan belum terlatih oleh kebiasaan belajar sebelumnya.

Tekanan akademik tidak hanya muncul dari volume tugas saja, tetapi juga dari aspek manajemen waktu dan tekanan internal terhadap performa akademik. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa “ketakutan gagal” atau tidak bisa memenuhi ekspektasi yang mereka atau orang lain tetapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian internasional yang menunjukkan bahwa stres akibat tuntutan akademik, seperti ujian, deadline tugas, dan keinginan untuk mempertahankan prestasi tinggi, menjadi prediktor penting munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa baru (Haruna, Mohammed, and Braimah 2025). Sebagai contoh kutipan wawancara dari salah satu partisipan:

“Kadang aku bangun pagi cuma mikirin tugas yang belum beres, terus kaget sendiri lihat deadline udah dekat banget. Rasanya seperti dikejar waktu terus.”

Kalimat ini mewakili pengalaman subjektif mahasiswa yang merasa tertekan oleh batasan waktu dan tuntutan akademik yang cepat berubah. Selain itu, penelitian oleh Dewi et al, (2025), mencatat bahwa banyak mahasiswa baru mengalami tingkat stres yang tinggi disebabkan konflik antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam mengatasi tugas-tugas itu. Ini menunjukkan bahwa tekanan akademik sering kali bersifat multidimensional, tidak hanya datang dari luar (tugas, ujian, pembelajaran) tetapi juga dari dalam diri mahasiswa sendiri (perasaan tidak siap atau kurang percaya diri dalam mengatasi tantangan akademik).

Dengan demikian, tekanan akademik pada mahasiswa baru merupakan realitas yang kompleks dan berlapis. Itu tidak hanya mencerminkan jumlah pekerjaan yang harus dilakukan tetapi juga bagaimana mahasiswa merasakan tugas tersebut secara emosional dan kognitif. Sebagai konsekuensinya, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mempertimbangkan strategi pendukung yang tidak hanya bersifat akademik tetapi juga psikologis agar mahasiswa baru dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap tuntutan akademik yang tinggi sejak awal masa kuliah.

B. Strategi *Healing* yang Dilakukan Mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tidak hanya merasakan dampak emosional, tetapi juga cenderung mencari cara untuk mengelola stres yang mereka alami. Dalam konteks akademik, strategi *coping* atau mekanisme pengelolaan stres yang digunakan mahasiswa sangat penting karena dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan yang tinggi dan meminimalkan dampak negatif terhadap kesejahteraan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping* untuk menghadapi stres akademik, baik yang bersifat *problem-focused* maupun *emotion-focused*, tergantung pada situasi yang dihadapi dan sumber stresnya. Strategi ini meliputi upaya seperti perencanaan tugas, pencarian dukungan sosial, serta perilaku pelepasan yang berhubungan dengan hiburan atau relaksasi diri (Ambarwati et al. 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, partisipan juga melaporkan berbagai bentuk strategi *healing* yang mereka lakukan untuk mengurangi tekanan akademik. Salah satu strategi yang paling sering disebutkan adalah aktivitas fisik, seperti olahraga ringan atau jalan santai di luar kampus. Mahasiswa menjelaskan bahwa berolahraga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih sehat, tetapi juga memberi kesempatan bagi mereka untuk melepaskan ketegangan mental yang menumpuk akibat tugas kuliah. Seorang partisipan mengungkapkan:

“Kalau tugas lagi banyak banget, aku suka jalan santai atau main basket sebentar sama teman. Setelah itu rasanya kepala jadi lebih enteng dan aku bisa fokus lagi ngerjain tugas.”

Kegiatan lain yang juga banyak dilakukan adalah dukungan sosial, yaitu berbicara atau curhat dengan teman atau anggota keluarga. Strategi ini termasuk dalam *emotion-focused coping*, di mana mahasiswa mencoba mengurangi efek emosional dari stres dengan mencari dukungan dari orang lain. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa dapat membantu mereka merasa lebih terkendali dan menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan (Soniawan et al. 2025). Dalam wawancara, banyak partisipan menuturkan bahwa berbagi cerita dengan teman atau keluarga memberi mereka ruang emosional untuk melepaskan tekanan dan merasa lebih dipahami daripada memendamnya sendirian. Seorang partisipan menyatakan:

“Kadang aku cuma butuh teman buat ngobrol tentang semua yang aku pikirkan. Itu aja udah bikin aku ngerasa nggak sesak lagi, kayak ada yang ngerti apa yang aku rasain.”

Selain itu, sebagian mahasiswa juga memilih strategi yang lebih bersifat *emotion-focused* seperti mendengarkan musik, menonton film, meditasi ringan, atau beristirahat sejenak dari kegiatan akademik. Strategi ini membantu mereka mengalihkan perhatian dari stres akademik dan memberi jeda emosional sehingga ketegangan mental bisa mereda. Berdasarkan temuan penelitian, bentuk *coping* semacam ini umum terjadi di kalangan mahasiswa ketika mereka merasa tidak mampu langsung menyelesaikan sumber stresnya, sehingga fokusnya bergeser untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum kembali menghadapi tugas akademik (Ambarwati et al. 2024).

Namun demikian, meskipun berbagai strategi *healing* ini membantu meredakan stres secara jangka pendek, sebagian mahasiswa mengungkapkan bahwa meskipun mereka merasa lebih baik setelah menghabiskan waktu dengan orang tersayang, tekanan akademik yang berat tetap menjadi tantangan yang harus dihadapi. Meskipun demikian, hampir semua partisipan sepakat bahwa *healing*, meskipun sementara, memegang peranan penting dalam mengelola kecemasan mereka dan memberi mereka ruang untuk bernafas sebelum kembali menghadapi tugas akademik. Salah satu partisipan mengatakan:

“Kadang aku butuh waktu untuk jalan-jalan sama keluarga, atau sekadar keluar bareng teman. Itu bikin aku lebih santai, dan setelah itu aku jadi lebih tenang buat ngerjain tugas yang menumpuk.”

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknik *healing* tidak selalu bisa menghilangkan stres secara permanen, kegiatan seperti berjalan-jalan dengan orang tersayang atau berkumpul dengan keluarga tetap memberikan dampak positif yang signifikan dalam membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan siap menghadapi tantangan akademik. Beberapa mahasiswa juga merasa bahwa waktu yang dihabiskan bersama orang-orang terdekat memberikan mereka kesempatan untuk mengalihkan perhatian dari tekanan akademik dan mengembalikan keseimbangan emosional mereka.

Dengan adanya aktivitas *healing* ini, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan emosional dan mental yang sangat dibutuhkan untuk menjalani kehidupan perkuliahan yang penuh tantangan. Meskipun *healing* tidak sepenuhnya menghapus stres, itu tetap sangat penting dalam menjaga kesehatan psikologis mahasiswa, membantu mereka tetap tangguh menghadapi beban akademik yang ada.

C. Peran Dukungan Sosial dan Keterbatasan *Healing*

Dalam menghadapi tekanan akademik, dukungan sosial memainkan peranan penting dalam meredakan stres yang dialami mahasiswa baru. Dukungan sosial mencakup perhatian emosional, pengertian, dan bantuan dari teman, keluarga, atau orang terdekat yang dirasakan secara nyata oleh mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial cenderung merasa lebih mampu menangani tekanan studi dan memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan yang merasa kurang mendapat dukungan tersebut. Sebagai contoh, studi yang dilakukan pada mahasiswa tingkat awal menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik; artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin rendah pula tingkat stres yang dialami mahasiswa (Prayitno and Andayani 2023).

Selain itu, dukungan sosial keluarga juga terbukti berperan dalam menurunkan stres akademik secara signifikan karena mahasiswa merasa memiliki tempat aman saat menghadapi tantangan perkuliahan (Andini et al. 2025). Temuan kualitatif dari wawancara partisipan memperkuat pentingnya dukungan sosial tersebut. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa berbagi cerita dengan orang terdekat membantu mereka merasa lebih lega dan lebih mudah mengelola stres akibat tugas akademik:

“Biasanya aku cerita ke keluarga atau sahabat kalau lagi capek banget. Setelah itu, aku merasa enteng dan bisa kembali fokus ke tugas.”

“Ketika aku ngobrol bareng teman yang juga mengalami hal sama, rasanya kayak beban itu nggak terlalu berat lagi karena kita saling ngerti.”

Peran dukungan sosial tersebut konsisten dengan temuan penelitian lain di mana mahasiswa pertama kali memasuki perguruan tinggi cenderung merasakan tekanan akademik lebih berat, namun persepsi dukungan sosial memberi mereka buffer atau bantalan psikologis untuk menghadapi kondisi transisi ini (McLean, Gaul, and Penco 2022). Namun demikian, *healing* sebagai strategi yang dilakukan mahasiswa seperti jalan-jalan bersama orang tersayang, menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga, atau melakukan aktivitas santai meskipun membantu meredakan stres dalam jangka pendek, juga memiliki keterbatasan. Banyak partisipan mengungkapkan bahwa *healing* memberikan kenyamanan emosional dan jeda mental, tetapi tidak serta-merta menghilangkan tekanan akademik dalam jangka panjang, terutama saat beban tugas dan deadline mendekat:

“Jalan-jalan sama keluarga bantu aku relax sejenak, tapi besoknya tugas masih numpuk dan aku harus siap lagi ngadepin itu semua.”

“Curhat sama teman bikin aku lega, tapi pas besok masuk kuliah dan ada ujian, stresnya muncul lagi.”

Temuan tersebut sejalan dengan literatur yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan dipahami, namun efek itu umumnya bersifat sementara sehingga mahasiswa tetap perlu mekanisme *coping* lanjutan untuk menjaga kesejahteraan secara berkelanjutan (Ruihua et al. 2025). Untuk memberi gambaran hubungan antara dukungan sosial dan keterbatasan *healing*, berikut adalah tabel yang merangkum dua hal tersebut dalam konteks pengalaman mahasiswa baru:

Tabel 1. Peran Dukungan Sosial dan Keterbatasan *Healing*

Dimensi	Peran Dukungan Sosial	Keterbatasan <i>Healing</i>
Fungsi Emosional	Mengurangi kecemasan dengan rasa didengar dan dipahami oleh teman/keluarga.	Memberi ketenangan sementara, tetapi stress bisa kembali muncul setelahnya.
Contoh Bentuk	Curhat dengan teman, berkumpul bersama keluarga, dukungan moral dari orang terdekat.	Jalan-jalan santai, ngobrol santai <i>quality time</i> dengan orang tersayang.
Perasaan yang Dirasakan Mahasiswa	Merasa terlindungi, tenang, dan lebih optimis.	Merasa sementara ringan, tapi masih harus menghadapi tantangan akademik.

Dari tabel di atas terlihat bahwa dukungan sosial memberi dampak emosional yang kuat dan nyata pada mahasiswa, sedangkan *healing* (aktivitas santai/relaksasi) lebih berfungsi sebagai *recharge* psikologis sementara. Keduanya penting, namun

memiliki peran yang berbeda dalam mekanisme *coping* terhadap stres akademik. Secara keseluruhan, peran dukungan sosial sangat signifikan dalam membantu mahasiswa baru mengelola tekanan akademik mereka, sedangkan *healing* berkontribusi pada pemulihan emosional jangka pendek. Kombinasi kedua aspek ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa tidak hanya bergantung pada satu strategi, tetapi pada sinergi dukungan sosial dan mekanisme koping pribadi yang terus berkembang selama masa adaptasi terhadap kehidupan akademik.

Diskusi

Mahasiswa baru sering menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi saat memasuki lingkungan perguruan tinggi karena mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas, kebiasaan belajar baru, dan ekspektasi yang berbeda dibanding pendidikan sebelumnya. Sejumlah penelitian mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa, terutama pada tahun pertama, cenderung tinggi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa adaptasi awal perkuliahan. Sebagai contoh, penelitian kuantitatif di Universitas Udayana menemukan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat tekanan akademik yang signifikan dan memerlukan perhatian khusus terhadap kesejahteraan mental mereka di semester awal (Dewi et al. 2025).

Dalam wawancara yang dilakukan, banyak partisipan menyampaikan pengalaman tekanan akademik seperti perasaan kewalahan akibat jumlah tugas yang banyak dan kurangnya pengalaman dalam mengatur waktu belajar mereka. Salah satu partisipan menyatakan, “Kadang tugasku banyak banget dan aku nggak tahu prioritasnya, jadi kepala terasa penuh.” Ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa tugas akademik yang padat dan sulitnya menyesuaikan rutinitas baru menjadi faktor utama stres pada mahasiswa awal studi (Agustina and Rachman 2025).

Sebagian besar mahasiswa mengaku mencoba strategi untuk mengatasi stres tersebut melalui berbagai bentuk *healing*, termasuk menghabiskan waktu dengan orang terdekat seperti keluarga atau teman. Banyak dari mereka menganggap bahwa *quality time* tersebut memberikan ruang emosional untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan sementara. Seorang partisipan menuturkan, “Jalan-jalan sama keluarga bikin aku bisa berhenti mikirin tugas sejenak dan ngerasa lebih tenang.” Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat bukan sekadar hiburan, tetapi menjadi strategi *coping* yang membantu mahasiswa merasa didukung secara emosional dan lebih mampu menghadapi beban akademik. Penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan stres akademik juga menemukan bahwa mahasiswa yang merasa mendapat dukungan dari teman atau keluarga mengalami tingkat stres yang lebih rendah, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi (Prayitno and Andayani 2023).

Meskipun *healing* melalui interaksi sosial terbukti membantu meredakan tekanan secara jangka pendek dan memberikan rasa nyaman, banyak mahasiswa juga mengungkapkan bahwa strategi ini tidak sepenuhnya menghilangkan stres dalam jangka panjang. Beberapa partisipan menyebutkan bahwa kendati mereka merasa lebih rileks setelah berkumpul dengan orang terdekat, tekanan seperti deadline yang mendekat atau ujian yang harus dipersiapkan kembali menimbulkan kecemasan yang baru. Seorang partisipan menjelaskan, “Aku merasa tenang setelah jalan-jalan, tapi besoknya stres tugas tetap nunggu.” Temuan ini konsisten dengan riset mengenai strategi *coping*, yang menunjukkan bahwa meskipun *coping* dan dukungan sosial memberi dampak positif, mereka cenderung bersifat sementara dan bukan solusi tunggal untuk mengatasi stres yang terus menerus muncul akibat tuntutan akademik (Yvuz 2020).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa sering menggunakan beragam strategi *coping*, termasuk mengandalkan dukungan sosial, dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah tekanan akademik. Hasil riset tersebut menekankan

pentingnya keterampilan *coping* yang baik sebagai bagian dari keseimbangan emosi mahasiswa (Basith et al. 2021). Secara keseluruhan, data wawancara dan temuan literatur menunjukkan bahwa *healing* melalui dukungan sosial merupakan mekanisme penting yang membantu mahasiswa baru mengelola tekanan akademik secara emosional. Meskipun tidak sepenuhnya mengatasi stres jangka panjang, *healing* membantu menciptakan ruang emosional yang penting dalam proses adaptasi awal perkuliahan. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bukan hanya ditentukan oleh kemampuan akademik semata, tetapi juga oleh bagaimana mereka memperoleh dan memanfaatkan dukungan sosial serta strategi *coping* yang adaptif saat menghadapi tekanan akademik.

Kesimpulan

Mahasiswa baru di Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa seringkali merasa kewalahan dengan tekanan akademik yang cukup besar, terutama di awal perkuliahan. Banyak dari mereka merasa sulit beradaptasi dengan tuntutan tugas yang lebih berat, ujian yang menuntut pemahaman lebih mendalam, dan perubahan metode pembelajaran yang lebih mandiri. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa mengandalkan dukungan sosial, seperti berbicara dengan teman atau keluarga, sebagai cara untuk meredakan stres. Aktivitas ini memberi mereka ruang emosional untuk melepaskan kecemasan dan merasa lebih tenang. Namun, meskipun dukungan sosial memberikan kelegaan sementara, banyak mahasiswa yang mengungkapkan bahwa stres tetap ada, terutama saat deadline tugas semakin mendekat atau ujian yang menanti. Ini menunjukkan bahwa meskipun teknik *healing* seperti curhat atau menghabiskan waktu bersama orang terdekat efektif dalam meredakan stres sesaat, mereka tidak bisa sepenuhnya mengatasi tekanan akademik yang berkelanjutan. Oleh karena itu, meskipun *healing* melalui dukungan sosial sangat penting, mahasiswa juga membutuhkan keterampilan *coping* yang lebih kuat dan terstruktur, seperti pengelolaan waktu dan strategi untuk menghadapi beban akademik yang lebih besar di masa depan. Penelitian selanjutnya bisa memperluas sampel dengan melibatkan mahasiswa dari jurusan lain untuk melihat apakah faktor-faktor yang sama memengaruhi mahasiswa di bidang lain. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat meneliti hubungan antara strategi *coping* dan tingkat keberhasilan akademik, untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana cara-cara *coping* yang berbeda berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa.

Referensi

- Agustina, Rival, and Kholil Lur Rachman. 2025. "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Qur'an." *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling* 6(1):1–15.
- Alya, Rizkatul, and Muslima Muslima. 2025. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Prodi Bimbingan Konseling." *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 5(2). doi: <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6243>.
- Ambarwati, Ismi Aisyah Saptyaning, Sabila Jannati, and Nadia Khairina. 2024. "Coping Mechanism Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Flourishing* 4(2):47–58. doi: 10.17977/10.17977/um070v4i220x24p47-58.
- Amelia, Wafiq, Salwa Nafisah, Thaghrina Syarifah, and Kayla Azzahra. 2025. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam FDIKOM UIN Jakarta." *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 14(1).
- Andini, Tirta Adikusuma Suparto, Dhika Dharmansyah, Asih Purwandari Wahyoe Puspita, and Rafi Jachra Adam. 2025. "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan FPOK UPI." *Jurnal Keperawatan*

Komplementer Holistic 3(1):25–33.

- Basith, Abd, Andi Syahputra, Slamet Fitriyadi, Rosmaiyadi, Fitri, and Susan Neni Triani. 2021. "Academic Stress and Coping Strategy in Relation to Academic Achievement." *Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan* 40(2). doi: <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>.
- Dewi, Ni Putu Nesia Santika, I. Kadek Saputra, and Gusti Ngurah Juniarta. 2025. "Gambaran Tingkat Dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama PSSKPPN Dalam Menjalani Semester Awal." *Community of Publishing in Nursing (COPING)* 13(1):110–18.
- Haruna, Umar, Abdul Raheem Mohammed, and Mary Braimah. 2025. "Understanding The Burden of Depression, Anxiety and Stress Among First Year Undergraduate Students." *BMC Psychiatry* 25(632). doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>.
- Islam, Sefatul, and Fajlay Rabbi. 2024. "Exploring the Sources of Academic Stress and Adopted Coping Mechanisms among University Students." *International Journal on Studies in Education* 6(2):255–71. doi: 10.46328/ijonse.203.
- Maymon, Rebecca, and Nathan C. Hall. 2021. "A Review of First Year Student Stress and Social Support." *Social Sciences* 10(12):472. doi: <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>.
- McLean, Lavinia, David Gaul, and Rebecca Penco. 2022. "Perceived Social Support and Stress: A Study of 1st Year Students in Ireland." *Int. J Ment Health Addict.* doi: 10.1007/s11469-021-00710-z.
- Prayitno, Hayyu, and Budi Andayani. 2023. "The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among University Students During the COVID-19 Pandemic." *ANIMA: Indonesia Psychological Journal* 38(1). doi: 10.24123/aipj.v38i1.4711.
- Putra, Ade Herdian, and Zadrian Ardi. 2024. "Determinant Factors of Academic Stress : A Study of First-Year University Students in Indonesia." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 9(1):55–67. doi: 10.17977/um001v9i12024p55-67.
- Ruihua, Li, Norlizah Che Hassan, Zhu Qiuxia, Ouyang Sha, and Dong Jingyi. 2025. "A Systematic Review On The Impact of Social Support on College Students Wellbeing and Mental Health." *PLoS One* 20(7). doi: 10.1371/journal.pone.0325212.
- Soniawan, Ghina Lathifa, Naia Oktavia Ningsih, Muhammad Ikhsan Irianto, and Vira Dwi Zalyanti. 2025. "Menghadapi Tekanan Akademik: Systematic Review Strategi Coping Mahasiswa Perguruan Tinggi." *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 13(3).
- Yvuz, Hatunoglu Bedri. 2020. "Stress Coping Strategies of University Students." *Cypriot Journal of Educational Sciences* 15(5). doi: 10.18844/cjes.v15i5.5171.